

いのち ひろば

連載 (24)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

今月のひとこと

人生100年時代がくると言われているいま、骨粗鬆症(こつそしょうじょう)患者はすでに1280万人に達していると推定されます。骨折や寝たきりを予防して、元気な老後を。骨粗鬆症についてよく理解し、健康寿命を延ばしましょう。

骨粗鬆症(こつそしょうじょう)

骨折予防で元気な老後

小田原医師会理事 山屋 智康



レントゲン写真で見ても、骨粗鬆症は、骨の強さが低下して骨折のリスクが増大する骨の疾患です。骨粗鬆症が原因と考

えられる骨折の実態を、当院に受診された方々の

図1は70才の女性で自宅にて転倒し腰椎圧迫骨折を生じました。矢印が腰の骨が潰れてしまった部位です。

図2は85才の女性で介

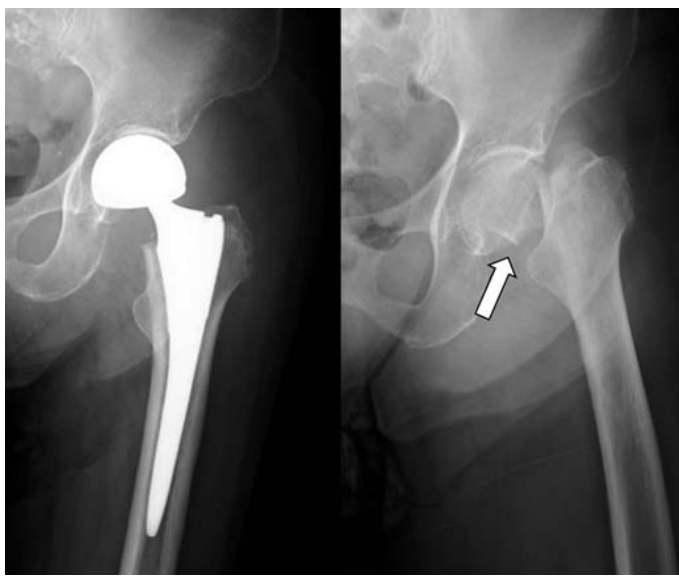


図2 大腿骨の骨折部(右矢印)を、人工骨頭に入れ換える手術を行った

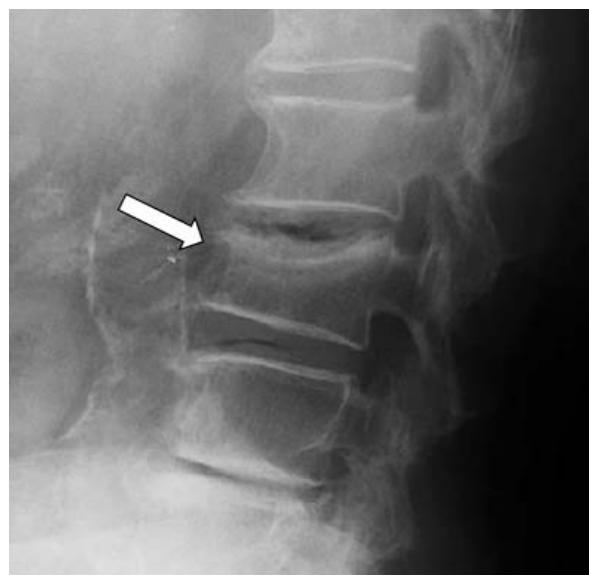
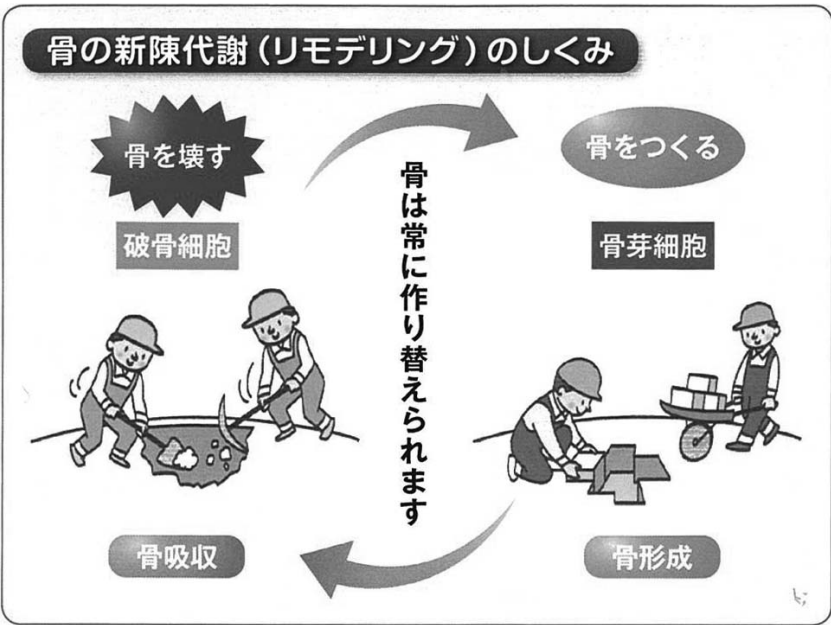


図1 矢印の部分が圧迫骨折でつぶれた腰椎。他の腰椎と比べ厚みの変化が分かる

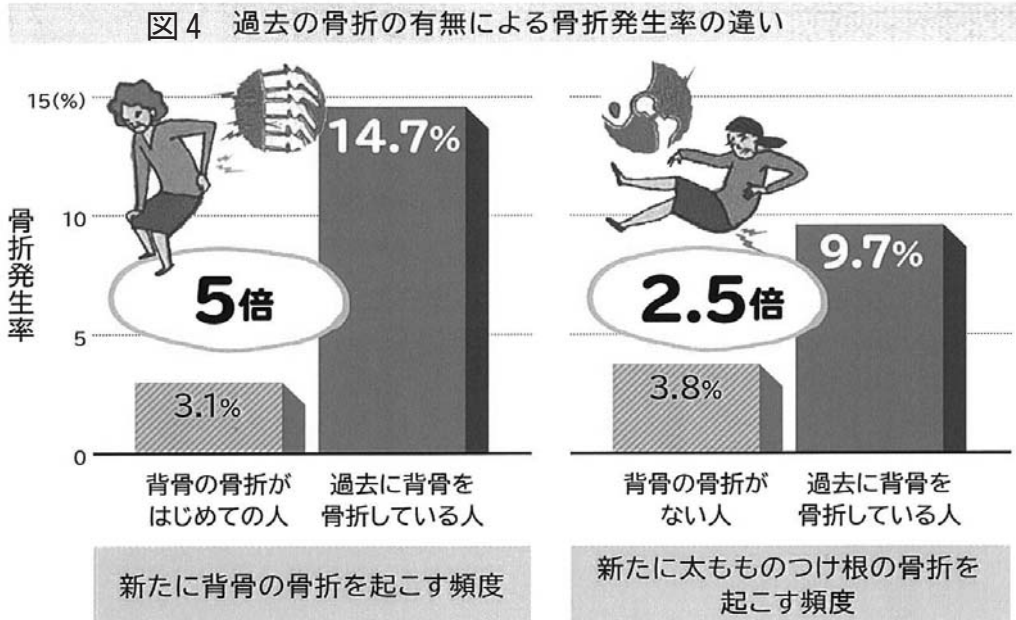
図3 「骨をつくる」「骨をこわす」という新陳代謝のバランスがくずれると、骨粗鬆症の原因に



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版 ライフサイエンス出版：1, 2015より作図

加齢やカルシウムなどの栄養不足、特に女性で

図4 過去の骨折の有無による骨折発生率の違い

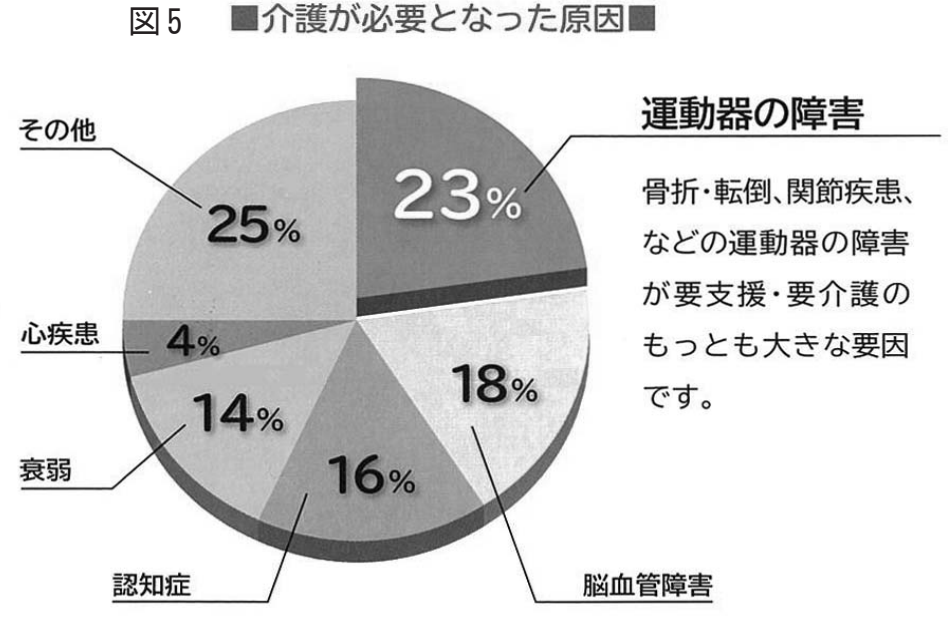


Black DM et al. J Bone Miner Res. 1999;14(5):821-828. より作図

「骨卒中」とは？ 脳卒中じゃなくて？

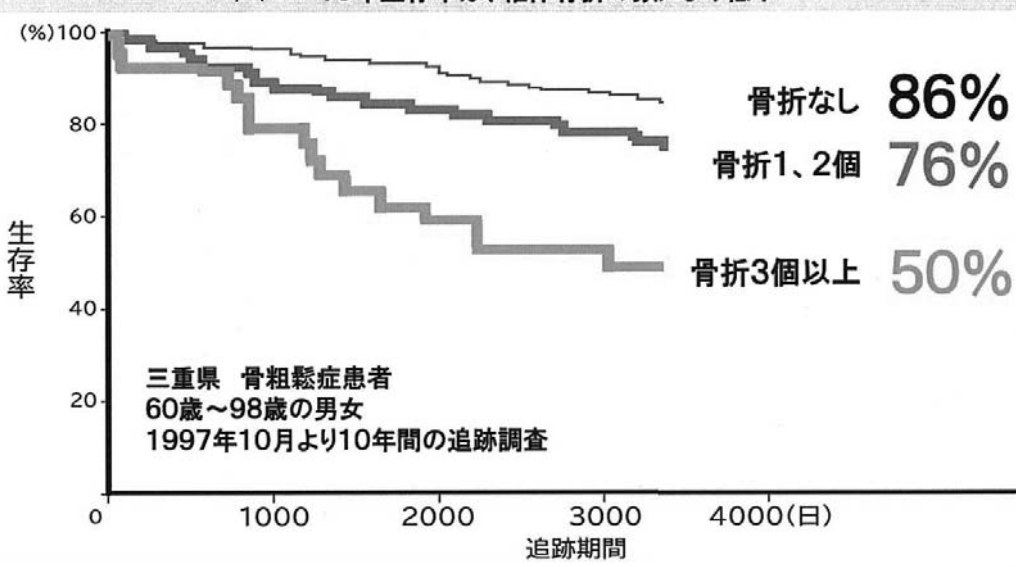
日本整形外科学会

図5 介護が必要となった原因



厚生労働省：平成25年国民生活基礎調査より

図6 10年生存率は、椎体骨折の数により低下



Ikeda Y, Sudo A et al. J Orthop Surg(Hong Kong). 2010;18(2):148-152. より作図

小田原医師会より住民の方々に

新型コロナウイルス感染症(名称:COVID-19)の感染拡大が危惧される中、日々、様々な情報を耳にしていると思いますが、医療機関を受診する際の注意点をお知らせいたします。

- ①現在、何らかの理由で通院している方は、自己判断で通院(お薬)を中断しないでください。
②感染症と思われる「体調不良」がみられるとき、特に肺炎など呼吸器症状があるときには、慌てて受診せず、右記の手順でかかりつけ医または近医に問い合わせをしてください。
不安な毎日を送られていると思いますが、協力してこの窮状を乗り越えましょう。

令和2年3月 小田原医師会

発熱、咳・倦怠感で受診された方へ

- ▷症状が見られる間は、無理せずに自宅で休養して下さい。
▷不要不急の外出は、控えて下さい。
▷公共交通機関の利用も避けて下さい。(自家用車で移動をお願いします。)
▷どうしても必要な緊急の外出の際は、必ずマスクをして下さい。
▷処方された薬を飲んで症状が続く場合は、処方された医療機関、またはかかりつけ医へ、電話で相談して下さい。(受診時間・受診方法等の指示があると思いますので、直接受診することはやめて下さい。)
▷以下に該当した場合は、お近くの保健所に設置されている「帰国者・接触者相談センター」に連絡して下さい。

- 1 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)
2 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
3 以下に該当する方は、①の風邪症状や発熱が2日以上続く場合
(1)65歳以上の方
(2)妊娠されている方
(3)糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD:慢性閉塞性肺疾患・気管支喘息等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方
(4)免疫抑制剤や抗がん剤等を利用している方

「帰国者・接触者相談センター」
○小田原保健福祉事務所(小田原、箱根、湯河原、真鶴に居住の方及び旅行者) ☎0465-32-8000
○小田原保健福祉事務所足柄上センター(南足柄、開成、大井松田、山北、中井に居住の方) ☎0465-83-5111

図6 10年生存率は、椎体骨折の数により低下
骨折なし 86%
骨折1、2個 76%
骨折3個以上 50%

急病になった時は...
まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話し合っておきましょう。
かかりつけの医師が不在の場合は...
平日・土曜の昼間 TEL.0465-47-0833
休日の昼間・夜間 TEL.0465-47-0823
休日の深夜 午後10時以降は小田原消防署へお電話 TEL.0465-49-0119

次回 は 4月中旬に掲載
このころの症状についてご協力ください。
急病になった時は...
まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話し合っておきましょう。
かかりつけの医師が不在の場合は...
平日・土曜の昼間 TEL.0465-47-0833
休日の昼間・夜間 TEL.0465-47-0823
休日の深夜 午後10時以降は小田原消防署へお電話 TEL.0465-49-0119